REVISTA MARÇ 2026

DIMECRES 4 DE MARÇ
l'Ateneu Divers **tancarà les seves portes.**

On trobar-nos?

Web: www.ateneudivers.cat
Correu electrònic: ateneudivers@ateneudivers.cat
Telèfon: 93 237 27 16
Local: Carrer Mossèn Batlle, 5, Local 2, Barcelona

Horari d'atenció

Dimarts a dijous
de 17:00 a 19:30

CONTINGUTS ACTIVITATS

Seguim el viatge junts Pepe 3
Per Equip de l'Ateneu Divers

Editorial 4
Per Laura González

Activitats obertes a la ciutadania 6

Espais de benestar 11

Comissions 14

Projecte Activa't 15

Activitats entre setmana 16

Activitats cap de setmana 18

Tallers i cursos 21

Calendari 23

SEGUIM EL VIATGE JUNTS PEPE

El passat 13 de febrer ens va deixar el nostre estimat company Pepe.

Va marxar massa aviat, deixant-nos un buit difícil d'omplir, però també un munt de records que ja formen part de la història de l'Ateneu.

El Pepe era un noi jove, rialler, amb aquella alegria que s'encomanava només de mirar-lo. Sempre el recordarem amb el seu somriure a punt i, com no, defensant els seus colors fins al final. Culer fins a la medul·la, ens va ensenyar que la passió, sigui pel futbol o per la vida, s'ha de viure intensament.

Amb ell hem compartit activitats, viatges, partits comentats amb nervis i il·lusió, i moments senzills que avui prenen un valor immens. El Pepe tenia aquesta capacitat especial de fer equip, de sentir-se part d'alguna cosa més gran, i de recordar-nos que l'Ateneu és, sobretot, un lloc de pertinença.

Ens quedem amb el seu somriure, les seves ganes de participar, de gaudir i de formar part. Ens recorda que l'Ateneu no són només activitats, són moments compartits, són els balls dels dissabtes disco, són viatges, són converses i són emocions.

Des d'aquí volem enviar una abraçada plena d'afecte a la seva família. Gràcies per haver compartit amb nosaltres una part tan important de la seva vida. L'Ateneu sempre serà casa vostra.

Pepe, allà on siguis, continua animant, continua rient i continua fent pinya. Fes un petó a la Rosana, a la Núria, al Joan Ramón i a la Nancy. Nosaltres, des d'aquí, seguirem treballant perquè l'Ateneu sigui cada dia millor, tal com tu el vivies.

Fins sempre, estimat Pepe.

Equip de l'Ateneu Divers.
Barcelona, 25 de febrer 2026.

EDITORIAL · MARÇ 2026

Autora: **Laura González**

Darrerament, a l'Ateneu Divers estem dedicant temps a pensar. A pensar de veritat. Amb calma. Sense la necessitat immediata d'obtenir una resposta ni de convertir cada reflexió en una decisió urgent. No és tan habitual com sembla.

Vivim en un ritme que ens empeny constantment cap a l'acció: activitats que s'encadenen, calendaris que avancen, reunions que s'acumulen. I, gairebé sense adonar-nos-en, podem acabar funcionant en mode automàtic. Fent, resolent, organitzant.

Per això hem volgut fer un exercici poc espectacular però profundament necessari:
aturar-nos. Mirar amb perspectiva. Preguntar-nos què és realment essencial. En aquest procés ha anat emergint un tema que, sense fer soroll, s'ha convertit en un tema important. Una pregunta de fons:

Quan parlem de comunitat, de què estem parlant exactament?

Ens sentim part d'un projecte o simplement hi participem?
Què fa que un espai sigui realment un lloc de pertinença?
Com sabem que formem part d'una comunitat de veritat?

La comunitat no és només coincidir en un espai o compartir activitats. És alguna cosa més profunda. Però això ens porta a noves preguntes.

La comunitat es construeix sola o la cuidem activament?

EDITORIAL · MARÇ 2026

Podem parlar d'autonomia sense parlar de comunitat?
La comunitat és un servei que rebem o un compromís que assumim?
Què esperem d'una comunitat… i què estem disposats a aportar-hi?

Són preguntes que no tenen una resposta ràpida. I potser tampoc una única resposta. Però sí que defineixen el tipus d'entitat que volem ser i la manera com volem créixer plegats.

Ens aturem prou a valorar el que significa créixer junts?
Som conscients del valor que té sostenir vincles en el temps?
Si demà no hi fos, què trobaríem a faltar?

Potser aquest mes no us proposem conclusions. Us proposem una aturada. Una pausa conscient per reflexionar-hi profundament.

Perquè ja ho sabem: si no pensem les coses amb temps, després tot són presses. Decisions accelerades. Sensació d'arribar tard a allò que era important. I els temes de fons no es porten bé amb la improvisació.

Hi ha moments per fer.
I hi ha moments per pensar.

Aquest és un d'aquests.

Reflexionem-hi.

DIJOUS MASTERCLASS

CANT

A càrrec de l'Ona Cros

DIJOUS **12 DE MARÇ** A LES **18:00H**

VINE A CANTAR!

Al **local de l'Ateneu Divers**

Un espai per gaudir de la veu, cantar, jugar amb ritmes i explorar diferents textures vocals amb llibertat.

Treballarem amb jocs vocals, tècniques bàsiques de respiració i moviment per sentir la veu més lliure i present.

PREU: Activitat gratuïta

Cal fer la inscripció **abans del 11 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE TEMÀTIC

DISSABTE **14 DE MARÇ** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

US HI ESPEREM!

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "RELAXACIONS PER TOT L'ANY" I CONVERSA AMB L'AUTORA SONIA RUIZ MARTÍN

Aquest dissabte temàtic del mes de febrer serà una tarda relaxada, meditada, amb la presentació del llibre de la *Sonia Ruiz*, que segur ens donarà més eines per tenir una vida menys estressant durant tot.

Cal fer la inscripció **abans del 12 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

Cal fer la inscripció **abans del 18 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

RÀDIO CALIU

DIJOUS **19 DE MARÇ** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**

PER FI ÉS DIVENDRES

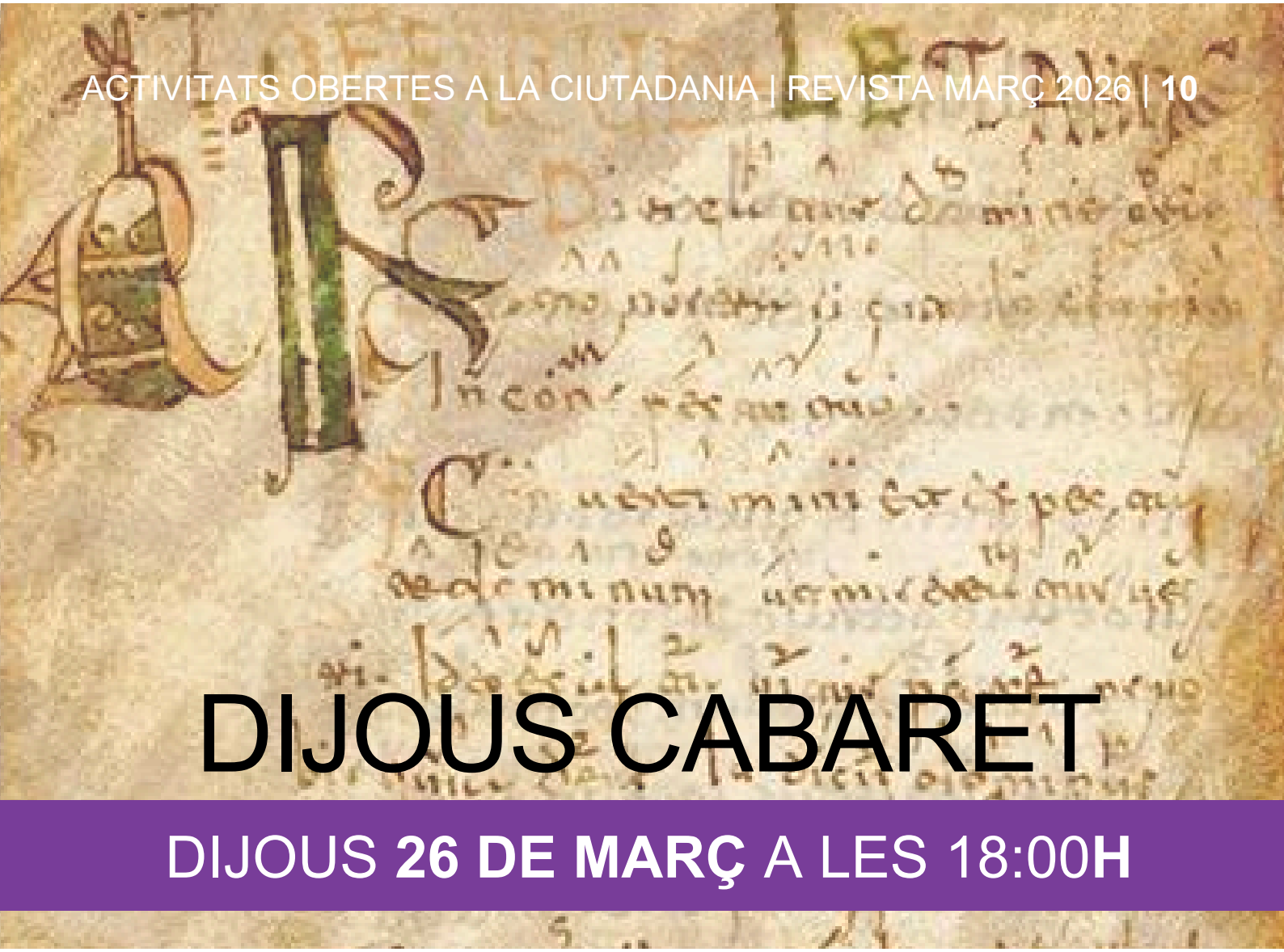
DIVENDRES **20 DE MARÇ** A LES **18:00H**

CONCERT DE BROKENS

Grup de versions de Pop, rock i jazz de tota la vida

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**.

Cal fer la inscripció **abans del 19 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat



DIJOUS CABARET

DIJOUS **26 DE MARÇ** A LES 18:00**H**

RECITAL DE **GLOSA**

A càrrec de les **Glosadores de Gràcia**

Al **local de l'Ateneu Divers**

La **glosa** és una pràctica popular que consisteix a cantar una sèrie de versos de manera improvisada per dir alguna cosa, normalment, per anar més enllà del que diríem parlant.

Cal fer la inscripció **abans del 25 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

GESTIÓ EMOCIONAL I DE CONFLICTES

DIVENDRES **6 DE MARÇ** A LES **17:30H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

En Robert i l'equip d'Espai Diàleg us esperen.

Us conviden a participar en una **nova sessió**.

És un moment per **trobar-nos i compartir.**

VINE I PARTICIPA!

Cal fer la inscripció **abans del 5 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

GRUP DE MASCULINITATS ALTERNATIVES

DIVENDRES **13 DE MARÇ** A LES **18:00H**

Cal fer la inscripció **abans del 12 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

Al local de l'Ateneu Divers

Treballarem les nostres masculinitats a través del debat i el pensament crític.

Cal fer la inscripció **abans del 26 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

GRUP DE DONES

Al **local de l'Ateneu Divers**

PREU: Activitat gratuïta

DIVENDRES **27 DE MARÇ** A LES **18:00H**

Seguirem treballant la sessió anterior amb la professional **Laia Rosich.**

VINE I EMPODERA'T!

COMISSIONS

COMISSIÓ FEM NOSTRA LA CIUTAT

Dissabte 21 de març a les 10:30h.

Visita guiada a la Sagrada Familia

Quedarem al <M> Sagrada Família, sortida del Carrer Sardenya.

Segur que has vist la Sagrada Família per fora, i potser per dintre, però has visitat la Sagrada Família per dintre i amb una guia súper experta que ens explicarà tot, tot i tot sobre aquest monument únic i espectacular??

PLACES LIMITADES

PREU: Activitat gratuïta

Cal fer la inscripció **abans del 19 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

PROJECTE ACTIVA'T

Aquest projecte està pensat per aquelles persones que vulguin **aprendre a anar al gimnàs** però els hi falta un impuls per guanyar seguretat personal.

Podràs aprendre les següents rutines:

- Com accedir al gimnàs.
- Com assistir a les diferents. classes, canviar-te al vestidor, etc.
- Realitzar diferents modalitats esportives.

Tot això ho podràs aprendre en aquesta activitat!

Activitat gratuïta!

T'hi esperem! Hi ha dos horaris:

- **Dimarts de 17:30h a 19h al CEM Sardenya.**
- **Dimecres de 18:00h a 19:30h al CEM Sardenya.**

Un cop hagis fet la inscripció, et donarem tots els detalls sobre el lloc i l'hora de trobada i què cal portar.

ENTRE SETMANA

NOVES TECNOLOGIES

Markos Moya

Dilluns de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

REBOSTERIA

Júlia López

Dilluns de 17:30h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

KARAOKE

Markos Moya

Dimarts de 17:00h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

ESPAI PEÇA CLAU

Mercè Clarós

Dimecres de 17:30h a 19:00h al local de l'Ateneu Divers.

ENTRE SETMANA

TRENCA'T EL CAP/ CONTROL DE L'€URO

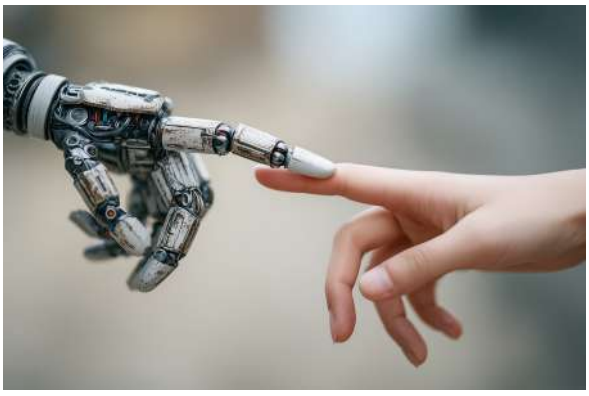
Markos Moya

Dimecres de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

XAT D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Markos Moya

Dimecres de 18:30h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.



CAMPANYES SOLIDÀRIES

Gemma Marquina

Dimecres de 17:00h a 19:30h al local de l'Ateneu Divers.

ZUMBA

Júlia López

Dijous 5 de març de 17:30h a 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

ATENEU DIVERS

CAP DE SETMANA

MERCATS I TIBERIS

Diumenge 1 de març
a les 11:00h

Quedarem fora de la **parada de <M> Ciutadella Vila Olímpica (sortida Avinguda d'Icària).**

Anirem al **mercadillo Port Flea.**

Porteu diners per si voleu comprar alguna cosa.

Cal fer la inscripció **abans del 26 de febrer** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE CASINET

Dissabte 7 de març a les 18:00h al local de l'Ateneu Divers.

Cal fer la inscripció **abans del 5 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

CAP DE SETMANA

DIUMENGE CINEMA

ESPECIAL 8M

Diumenge 8 de març a les 18:00h al local de l'Ateneu.

Aquest diumenge celebrarem el 8M amb una **sessió especial de cinema**.

Compartirem fragments de pel·lícules i curtmetratges centrats en les dones i els seus drets.

Una bona oportunitat per mirar, pensar i conversar plegats/des

Cal fer la inscripció **abans del 6 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE OBERT

Dissabte 21 de març a les 18:00h al local de l'Ateneu Divers.

Cal fer la inscripció **abans del 19 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

CAP DE SETMANA

Anirem a la botiga d'art i manualitats Raima!

QUIN SIDRAL

Diumenge 22 de març a les 17:00h

Quedarem fora de la **parada de <M> Urquinaona (sortida Jonqueres)**

Visitarem la botiga per veure materials d'art, manualitats i inspirar-nos amb tot el que tenen. Després, si ens ve de gust, podrem anar al bar que hi ha allà mateix per prendre alguna cosa i fer petar la xerrada.

Porteu diners per si voleu comprar i prendre alguna cosa.

Cal fer la inscripció **abans del 19 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE DISCO

Dissabte 28 de març a les 18:00h al local de l'Ateneu Divers.

Cal fer la inscripció **abans del 26 de març** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

TALLERS I CURSOS

(NO INCLOSOS EN LA QUOTA DE SOCI/SÒCIA)

Els tallers duren **7 mesos**, de gener a juliol del 2026.
Cal **inscriure's** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat
Si una persona s'inscriu **quan el taller ja ha començat**, només haurà de **pagar el temps que falta** per acabar el taller.

COMPANYIA DE TEATRE CALIUDOSCOPI

Dilluns de 17:00h a 18:00h al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.

Treballaràs diferents aspectes, com ara:

- El **moviment del cos.**
- La **veu**: com parlem i com entonem.
- La **interpretació de textos.**

Mitjançant la dramatització, compartim idees, sentiments i experiències.

Preu: 30€ Tot el taller (de gener a juny).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

TALLER DE COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

Dimarts a les 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.

Preu: 42€ Tot el taller (de gener a juliol).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

Un taller per **aprendre a portar millor els teus diners**:

- Controlar els teus ingressos i despeses.
- Entendre idees bàsiques per organitzar els teus diners.
- Pensar si el preu de les coses és just o no.

TALLERS I CURSOS

(NO INCLOSOS EN LA QUOTA DE SOCI/SÒCIA)

Els tallers duren **7 mesos**, de gener a juliol del 2026.
Cal **inscriure's** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat
Si una persona s'inscriu **quan el taller ja ha començat**, només haurà de **pagar el temps que falta** per acabar el taller.

ESPAI CULINARI

Dijous 5 de març a les 18:30h al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.

Serà un **espai per cuinar i experimentar** amb diferents propostes gastronòmiques.

A cada sessió farem una **proposta diferent**.

La proposta pot ser **dolça o salada**.

Preu: 42€ Tot el taller (de gener a juliol).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

LA VEU DE L'ATENEU

Dissabte 7 i 21 de març de 17:00h a 18:00h al local de l'Ateneu Divers.

Grup mínim: 5 persones.

Preu: 42€ Tot el taller (de gener a juliol).
(Es passarà un rebut bancari per aquest import)

Cantem **junts en grup**, amb cançons senzilles.
No cal experiència prèvia.
L'objectiu és **gaudir de la música i compartir una bona estona**.

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1 MERCATS I TIBERIS
2 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	3 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	4 TANCAT	5 ZUMBA *ESPAI CULINARI*	6 GESTIÓ EMOCIONAL	7 DISCO 80s *CORAL* DISSABTE CASINET	8 DIUMENGE CINEMA ESPECIAL 8M
9 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	10 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	11 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	12 DIJOUS MASTERCLASS	13 MASCULINITATS ALTERNATIVES	14 DISSABTE TEMÀTIC	15
16 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	17 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	18 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	19 RÀDIO CALIU	20 PER FI ÉS DIVENDRES	21 FEM NOSTRA LA CIUTAT *CORAL* DISSABTE OBERT	22 QUIN SIDRAL
23/30 *TEATRE* NOVES TIC REBOSTERIA	24/31 KARAOKE ACTIVA'T *COACHING*	25 CAP + EURO CURS IA ACTIVA'T CAMPANYES PEÇA CLAU	26 DIJOUS CABARET	27 GRUP DE DONES	28 DISSABTE DISCO	29